

Hyvinvointihaaste

-parempi ateriarytmi



1. viikko

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<p>Katso Youtubesta tai Smart Moves -hankkeen sivulta video Smart Moves - Ravinto.</p>	<p>Hanki aamu- ja iltapalatarvikkeet huomiselle päivälle.</p>	<p>Syö tänään suunnittelemasi aamupala kotona tai nappaa se mukaan.</p>	<p>Syö koululounas ja ota lautaselle myös jotakin värikästä.</p>	<p>Syö tänään vähintään yksi fiksu välipala.</p>		
Omat ajatuksesi:						

Hyvinvointihaaste

-parempi ateriaritmi



2. viikko

Maanantai Syö tänään säännöllisin väliajoin, noin 3-4 tunnin välein.	Tiistai Syö koululounas lautasmallin mukaan.	Keskiviikko Nauti päivällinen hyvässä seurassa.	Torstai Tee smoothie tai täytetty täysjyväleipä väli- tai iltapalaksi.	Perjantai Surffaa netistä jokin mieleisesi ruokaresepti ja kokeile sitä.	Lauantai	Sunnuntai
Omat ajatuksesi:						